RATĂRILE

Aproape nu există cronică în ziarele de specialitate care să nu menționeze după consumarea unui meci, numele jucătorilor, precum și minutele cînd aceștia au ratat ocazii favorabile. Dacă pe parcursul mai multor etape numărul ratărilor este mare, sau dacă în urma desfășurării unui campionat se fac aceleași aprecieri — negative — ratarea fiind un fenomen general, constituie, în acest caz, o „problemă".

Abordînd ratarea ca o „problemă" e firesc să se pună următoarele întrebări: ce este ratarea, cînd și în ce situație de joc se ratează cele mai multe ocazii, care sînt cauzele care o generează și, însfîrșit, care sînt cele mai indicate metode și mijloace de reducere a numărului de ratări.

De multe ori, noțiunea de ratare se confundă cu aceea de ineficacitate. Cu toate că aceste noțiuni sînt în strînsă legătură, ele nu sînt sinonime. Ineficacitatea, după cum am văzut, are o sferă largă, cuprinde aspecte de ordin tactic, tehnic, psihic și înglobează în sfera sa și noțiunea de ratare.

Ratarea are un caracter individual și este legată mai mult de factorul tehnic și psihologic.

Pentru ca o ocazie de gol să fie trecută în categoria ratărilor, ea trebuie să derive din situațiile în care un atacant este în apropierea porții, acționează liber și nejenat de adversari. Cu alte cuvinte, ne referim în acest caz, la acele situații cînd nu mai există incertitudine asupra reușitei finalizării.

Asemenea ocazii se pot observa:

— cînd poarta este părăsită de portar, iar atacantului nu-i mai rămîne decît să introducă mingea în poartă. Este vorba de acele ocazii cînd toată lumea vede mingea în poartă, adică așa-zisele „ocazii mari";

— cînd atacantul ajuns în fața porții, trage în portar, bară sau în afara spațiului de poartă.

Totuși, cele mai multe situații de a înscrie sînt ratate cînd atacantul pătrunde singur spre poartă și pentru a marca nu-i mai rămîne decît să treacă și să depășească ultimul obstacol, portarul, care îi iese în întîmpinare sau așteaptă pe linia porții.

Profesor N. ROȘCULEȚ
antrenor

(Din lucrarea „Metode și mijloace pentru perfecționarea jocului de fotbal", aflată sub tipar)

In situațiile menționate mai sus, atacantul acționează liber, nejenat de adversar și, în mod normal, ar trebui să nu se rateze. Cauzele care determină ratarea în aceste situații le vom arăta în continuare. Înainte de a arăta aceste cauze, dorim să ne exprimăm părerea asupra acelor situații, cînd atacantul fiind pe punctul de a trage la poartă este oarecum urmărit și jenat de adversar. In acest caz, ratarea pare într-o oarecare măsură justificată. In momentul loviturii decisive, atacantul este oarecum dezechilibrat, poziție care favorizează devierea mingii de la direcția dorită. Noi considerăm că și aceste ocazii trebuie trecute în categoria ratărilor întrucît, pe de o parte, poziția este favorabilă atacantului, iar, pe de altă parte, pe considerentul că, pentru a face față jocului actual, atacanții trebuie să-și însușească tehnica loviturilor la poartă în condițiile de opunere activă a apărătorilor.

Sînt justificate doar ratările cauzate de intervenția dusă de apărători peste limitele permise de regulament (atacări violente, piedici, țineri etc.).

Revenind la ratările din situații clare, vom arăta, așa cum ne-am propus, cauzele care le determină.

In această direcție, tehnica șutului este hotărîtoare. La jucătorii tineri, care nu și-au însușit încă mecanismul corect al loviturilor la poartă, această deficiență este vizibilă. Din această cauză, începătorii ratează foarte mult. Dar și jucătorii din categoriile superioare pierd numeroase ocazii de gol. Acest lucru ne interesează în măsură mai mare. După părerea noastră, cauza ratărilor nu o constituie neînsușirea mecanismului corect al loviturilor. Ar fi trist dacă în categoria A ar fi jucători care să nu știe, încă, să lovească corect mingea. Noi credem că ratările sînt determinate de alte cauze.

JUCĂTORII RATEAZĂ, IN PRIMUL RIND, DATORITĂ NUMĂRULUI LIMITAT DE PROCEDEE DE LOVIRE. Dacă atacantul nu poate executa lovitura la poartă folosind procedeul preferat, atunci desigur că, mingea lovită cu alt procedeu, mai puțin însușit, nu va avea precizie și nici forță, din care cauză ea va lua o altă direcție și traiectorie.

De asemenea, atacantul mai poate rata DACĂ NU ESTE HOTĂRÎT SAU DACĂ NU GÎNDEȘTE ȘI NU JUDECĂ CALM ÎNAINTE DE EXECUȚIA LOVITURII. Din aceste cauze jucătorul se pripește și, în consecință, trage încet, afară, sau este deposedat de adversar.

In ceea ce privește cauza ratărilor în situația cînd atacantul are înaintea sa numai portarul, aceasta trebuie căutată în metodica antrenamentului, dar și în atitudinea și mentalitatea unor atacanți. GREȘEALA CARE SE FACE ÎN METODICA ANTRENAMENTELOR CONSTĂ ÎN ACEEA CĂ NU SE CREEAZĂ, PRIN DIFERITE EXERCIȚII, SITUAȚII ANALOGE CELOR ÎNTÎLNITE ÎN JOC. Atacacantul neavînd formată din antrenament deprinderea de a finaliza în aceste condiții, este normal ca la meci să nu fie capabil să treacă de ultimul obstacol — portarul.

De asemenea, nu de puține ori la antrenamente se observă cum înaintașii ajunși în apropierea porții și fiind înaintea portarului, în loc să caute prin mijloace simple și eficace să marcheze și să-și formeze o deprindere în această situație, preferă să folosească diferite exhibiții, să ironizeze portarul, să tragă tare în el sau să-l fenteze în mod repetat. *Și aceasta, de cele mai multe ori, sub privirea îngăduitoare a antrenorului. Dar dacă la antrenamente se întîmplă așa ceva și se ratează, e normal ca și la meci, ajungîndu-se în aceleași situații, să se rateze la fel.*

Reducerea numărului ratărilor este posibilă dacă antrenorul, stabilind cauzele care le generează, alcătuiește și imaginează exerciții corespunzătoare remedierii acestor deficiențe.

Sfaturi pentru voi, TINERI FOTBALIȘTI

LOVITURILE LIBERE

In continuarea articolelor noastre privind diferitele mijloace de învățare a procedeelor tehnice ne ocupăm azi de articolul 13 din regulamentul jocului, de unele mijloace de executare a loviturilor libere, precum și de măsurile pe care trebuie să le luăm, atunci cînd echipa noastră este penalizată. Mai întîi, regulamentul:

ARTICOLUL 13 – LOVITURI LIBERE

Loviturile libere se împart în două categorii:

Lovitura liberă DIRECTĂ (din care se poate înscrie direct un gol împotriva *echipei infractoare*) și lovitura liberă INDIRECTĂ (din care nu se poate înscrie direct un gol, decît dacă mingea, înainte de a pătrunde în poartă, a fost atinsă sau jucată de către un jucător, altul decît acela care a executat lovitura).

Cînd urmează a se executa o lovitură liberă directă sau indirectă, nici un jucător al echipei adverse nu se poate apropia la mai puțin de 9,15 m. de minge, înainte ca aceasta să fie în joc, *în afară de cazul cînd jucătorul stă pe propria lui linie de poartă între stîlpii porții.* Dacă un jucător al echipei adverse se apropie la mai puțin de 9,15 m. de minge, înainte ca lovitura liberă să fi fost dată, arbitrul va trebui să întîrzie executarea ei pînă cînd regulamentul va fi respectat.

Mingea va fi considerată în joc, numai după ce va fi parcurs o distanță egală cu circumferința ei.

Mingea trebuie să fie oprită în momentul cînd se execută lovitura și jucătorul care a executat lovitura nu va putea juca din nou mingea mai înainte ca aceasta să fi fost atinsă sau jucată de către un alt jucător.

In cazul unei lovituri libere acordate echipei în apărare în propria sa suprafață de pedeapsă, portarul nu va putea să primească mingea în mîini, în scopul de a o retrimite în joc; mingea va trebui să fie trimisă direct în joc dincolo de suprafața de pedeapsă; în caz contrar, lovitura va trebui să fie repetată".

CUM EXECUTĂM DIFERITELE LOVITURI LIBERE, DIRECTE SAU INDIRECTE

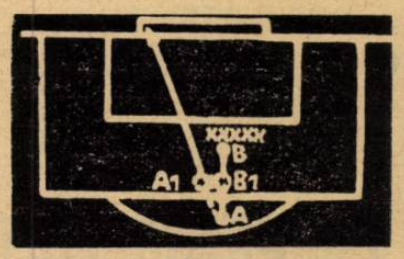
Presupunem că adversarul a fost sancționat de arbitru cu o lovitură liberă directă, la o distanță destul de mare de poarta sa, la circa 40 m. Jucătorul cel mai apropiat va executa, trimițînd mingea cu precizie unui partener demarcat și acesta o va juca în continuare, construind astfel o acțiune colectivă, cu scop final de a trage la poartă.

Cînd, însă, lovitura liberă este acordată la 16—18 m. de poartă, se poate pune problema marcării unui gol fie printr-o execuție directă, fie printr-o combinație tactică.

Dacă în echipă avem un jucător care s-a specializat în asemenea execuții prin antrenamente asidue și mai ales dacă condițiile îi sînt favorabile (adversarii nu fac „zid", îl alcătuiesc greșit sau prost plasat, portarul nu-i bine plasat), atunci acest jucător va trage direct.

Fotbalul nostru a avut mulți jucători recunoscuți ca maeștri în execuția loviturilor libere: Baratki, Marian, Ozon, Petschovschi, iar actualmente, Constantin. La recentul campionat mondial, Pele și Garrincha au făcut dovada unei astfel de calități.

„Secretul" reușitei acestei execuții tehnice stă în sutele de ore de antrenament de unul singur la perete (poartă cu numere) sau chiar la o poartă adevărată din diferite unghiuri și cu ajutorul jaloanelor, care înlocuiesc „zidul".



Evitarea „zidului" la lovitura liberă prin procedeul descris mai sus

In asemenea lovituri se mai folosesc combinații tactice, care pot da posibilitatea de a marca mai sigur. De exemplu, folosirea „un-doi-ului", condiționată însă de plasamentul pe care trebuie să-l aibă atacanții noștri. Iată o astfel de combinație:

Jucătorul B, care primește mingea se plasează la înălțimea „zidului". In momentul cînd cel care execută (A) se îndreaptă către minge, jucătorul B face cîțiva pași în față, cu spatele spre poartă, primește mingea și o retrimite lateral primului, care trage direct.

Astfel de combinații sînt multiple și ele se pot exersa la antrenamente, constituind o armă redutabilă.

In schimb, loviturile libere indirecte — datorită unei prevederi regulamentare — trebuie executate prin pasarea mingii unui partener, care va putea trage direct la poartă.

ECHIPA ÎN APĂRARE: „ZIDUL"

Ați văzut, desigur, că la o lovitură de la 16 m. împotriva echipei sale, portarul își îndeamnă coechipierii să facă „zid". Acesta trebuie format repede dar în ordine. Portarul își dirijează colegii în funcție de unghiul din care se trage, iar jucătorii îi ascultă indicațiile.

Băieți! La astfel de lovituri voi trebuie să respectați în primul rînd distanța de 9,15 m. de locul unde este așezată mingea. Apoi să vă așezați cel puțin cinci jucători, de obicei cei patru fundași și un mijlocaș unul lîngă altul, cu mîinile la spate.

Pentru ca să asigurați un marcaj și asupra celorlalți adversari extremele se retrag și devin fundași; de asemenea, un alt atacant vine în ajutorul apărării.

„Zidul" nu se desface decît în momentul în care se recuperează sau se degajează mingea, deci cînd pericolul este înlăturat.

După ce mingea a intrat în posesia echipei noastre, fiecare jucător care a participat la formarea „zidului" își va ocupa locul său în echipă.

Pentru executarea corectă a diferitelor forme de alcătuire a „zidului", trebuie să vă antrenați serios, repetînd diverse variante și respectînd întocmai indicațiile antrenorului vostru.

ȘTEFAN STANCULESCU
antrenor la centrul de fotbal Dinamo

PROBLEME MEDICALE

Dr. DUMITRU TOMESCU

GREUTATEA FACTOR IMPORTANT LA FOTBALIȘTII DE PERFORMANȚĂ

Constanța greutății este urmărită la orice individ ca element de control al stării de sănătate. La sportivii de performanță, variațiile ei sînt legate și de o serie de alți factori.

1. FACTORUL SEZON: în sezonul cald pierderea de lichide, în special prin transpirație, duce la variații mari de greutate. După sondajele efectuate asupra echipei naționale A (între anii 1958—1961) pierderile de greutate după antrenamente și jocuri în lunile iunie-iulie au fost în medie de 2,5—3,5 kg. zilnic. Refacerea s-a făcut în următoarele 24 ore cu regularitate.

2. PERIOADELE DE PREGĂTIRE:

a) în perioada pregătitoare, sportivul capătă un surplus de greutate mai mare sau mai mic, în funcție de regimul alimentar, de modul cum respectă sau nu prescripțiile igienice, ce trebuie eliminat prin eforturi crescînde și judicios calculate;

b) în perioada fundamentală, variațiile de greutate sînt mari la început, depinzînd de numărul mare de antrenamente și jocuri. Se stabilizează spre mijlocul și finalul ei. In toată această perioadă, se cere controlul foarte atent al adaptării sportivului la efort, precum și al eficacității intervalului de recuperare;

c) perioada de tranziție este cea mai rău înțeleasă de fotbaliști. Jucătorii fac abuzuri alimentare, se îngrașă 3—4 kg. în 2—3 săptămîni, stau în repaus total (pasiv).

3. FACTORUL VIAȚĂ EXTRASPORTIVĂ (ANTRENAMENTUL INVIZIBIL) este de mare importanță și trebuie respectat tot timpul. Tentațiile alimentare nedietetice și consumul de băuturi alcoolice sînt nefaste. Variațiile de greutate sînt rezolvate prin abuzul de băi de abur. Aceste variații sînt nefiziologice și supun organismul la eforturi (ficatul, rinichii, cordul, se pot resimți).

Controlul greutății trebuie efectuat prin însemnarea zilnică în caietul medical a datelor culese de la antrenamente și jocuri. Cîntarul zilnic efectuat înainte de antrenament ne va arăta comportarea sportivului în viața extrasportivă, iar după antrenament și joc, dacă dirijarea efortului a fost bună, dacă intensitatea efortului a fost corespunzătoare.

Să vedem care sînt consecințele nerespectării constanței de greutate:

1. Ingreuierea organismului, mișcări încetinite pe teren, joc lent.

2. Mărirea gabaritului duce la respirație mai greoaie (dispnee), inima avînd de împins sînge la o suprafață corporală mai mare (prin adăugarea grăsimii). Transpirații masive, care duc implicit la oboseală mai rapidă.

3. Încărcarea ficatului cu grăsime face ca transformările chimice de la nivelul lui să fie mai încetinite și cerințele să fie nesatisfăcute, deci oboseală.

4. Adaosuri grăsoase la nivelul articulațiilor (burse grăsoase) ce fac mișcările mai anevoioase. De aici rigiditate, pierderea elasticității — element important în mișcare.

5. Prezența de celule grăsoase în mușchi predispune la rupturi repetate, greu de tratat.

In baza unor cercetări efectuate pe un număr de 200 sportivi fruntași ai lotului republican și ai clubului Dinamo București pe timp de 3 ani, am întocmit următorul tabel-schemă, util pentru calcularea greutății optime a fotbaliștilor.

Precizăm că această schemă cuprinde cifre medii și nu include cazurile speciale. Respectarea parametrilor greutății la fotbaliștii de performanță va ajuta procesul de instruire și implicit apariția rezultatelor bune.

Portari	**Inălț. — Greut. mai puțin 4-5 kg. *)**
Fundași centrali	**Inălț. — Greut. mai puțin 2-4 kg.**
Fundași de margine	**Inălț. — Greut. mai puțin 3-5 kg.**
Mijlocași	**Inălț. = Greut. mai puțin 2-3 kg.**
Inaintași centrali	**Inălț. — Greut. mai puțin 2-4 kg.**
Aripi (extreme)	**Inălț. = Greut. mai puțin 4-5 kg.**

**) Socotind că greutatea normală echivalează cu numărul de centimetri peste 1 metru.*